



Risoto com ervas e tomate seco

Ingredientes

- 01 colher de sopa de margarina light
- 01 dente de alho amassado
- 01 colher de sopa de cebola ralada
- 01 xícara de arroz arborio
- ½ xícara de vinho branco
- 01 cebola média em cubos
- 03 xícaras de caldo de legumes
- 08 pedaços de tomate seco cortados em tiras, sem óleo
- 01 colher de sopa de tomilho fresco
- 01 colher de sopa de manjeriço picado
- sal a gosto



Modo de fazer

- Em uma frigideira antiaderente, aqueça a margarina e refogue o alho e a cebola ralada.
- Acrescente o arroz, o sal e misture bem.
- Coloque o vinho e a cebola em cubos.
- Ferva até o líquido reduzir pela metade.
- Junte uma xícara do caldo de legumes, abaixe o fogo e mexa de vez em quando.
- Depois de 10 minutos, coloque o restante do caldo de legumes e o tomate seco.
- Misture bem e acrescente o tomilho e o manjeriço.
- Quando a maior parte do líquido já tiver evaporado e o arroz estiver macio, desligue o fogo para que o arroz continue úmido.

Calorias: 218 calorias por porção.

